

# 湖南开放大学工会委员会

## 关于举办 2026 年教职工瑜伽培训班（第一期）的通知

为促进校园文化建设，丰富教职工文娱生活，增强教职工的身心健康，校工会将于本学期继续开设职工瑜伽培训班，现将有关事项通知如下：

### 一、参加对象

我校全体教职工

### 二、授课安排

上课时间：工作日每周二（或周四）中午 12:40-13:40  
（计划每周安排一次课程，根据老师报名情况最终确定日期）

上课地点：终教大楼 2701 职工活动室

授课老师：马广芬（资深瑜伽老师，获全美联盟瑜伽 200RYT、普拉提器械教练、龙攀舞韵教练、Insideflow 内观流、一恋普拉提解剖等多项认证）

### 三、上课要求

1. 为保证训练效果，每期培训班容纳 20 人左右，报名者应按时参加培训，不迟到不早退。

2. 学员请提前 10 分钟入场，自带瑜伽垫或休息术时用的毯子，着宽松衣服。

3. 瑜伽练习前半小时请少量进食，有高血压、心脏病、关节病和肌肉劳损者请谨慎参加。

#### 四、报名方式

1. 报名方式：请各基层工会积极宣传，通知广大瑜伽爱好者于 4 月 24 日前，用微信扫描下方二维码进行报名。



2. 培训班开班前会邀请学员加入班级企业微信群，请及时关注企业微信群内培训事项公告。

中国教育工会湖南开放大学委员会  
2025年4月21日

